(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月1日(月	1)	12月2日(火	')	12月3日(オ	()	12月4日(木	(5)	12月5日(金	全)
	★ごはん180g	1 /	★ごはん180g		★ごはん180g	\ <u>\</u>	★ごはん180g		★ごはん180g	<u> </u>
	がんもどきと椎茸の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	到差	コーンと挽肉の炒め物		麩の野菜あんかけ		キャベツの和風カレー煮	
	麩とえのきのさっと煮		白菜と昆布のナムル	7.02	中華キャベツ	麦	バジルポテトチキン	卵到 麦	なすの中華風南蛮漬け	
								21: 11:2		
ᆂ	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	
朝食	エネルギー 225kcal	515kcal							エネルギー 214kca	l 504kcal
及	たんぱく質 13.1g		たんぱく質 9.6g		たんぱく質 10.8g	15. 7g	たんぱく質 8.3g	13. 2g	たんぱく質 6.8g	11.7g
	脂質 12.2g	12. 9g	脂質 12.8g	13. 5g	脂質 8.7g	9.4g	脂質 10.9g 炭水化物 22.0g	11.6g	脂質 14.5g	15. 2g
	炭水化物 14.7g	77. 6g	炭水化物 16.1g	79. 0g	炭水化物 14.5g	77. 4g	炭水化物 22.0g	84. 9g	炭水化物 16.1g	79. 0g
	ナトリウム 741mg		ナトリウム 749mg	750mg	ナトリウム 569mg		ナトリウム 607mg		ナトリウム 538mg	539mg
	カリウム 372mg	444mg	カリウム 458mg	530mg	カリウム 498mg	570mg	カリウム 418mg	490mg	<u>カリウム 405mg</u>	477mg
	リン 189mg	266mg	リン 176mg	253mg	リン 142mg	219mg	リン 110mg	187mg	リン 97mg	174mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量 1.4g	1. 4g
	★ごはん180g	-	★ごはん180g		★ごはん180g	 	★ごはん180g	_	★ごはん180g	
	鶏肉のごま醤油焼き	秦	カレイのスパイス揚		豚肉とザーサイの中華玉子炒め		白身魚の和風きのこあん	秦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	
	人参グラッセ	乳麦		卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	人参グラッセ	乳麦
	里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	乳麦 卵乳麦	大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ	<u>秦</u>	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	竹輪のソースマヨ	<u> </u>	里芋と小松菜のとろみ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	麦 卵乳麦
	各的の中半加え	卯孔 友	ノへの悔とつつかり	久					71717-07-4	判孔友
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	」 ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
昼							エネルギー 317kcal			
食	たんぱく質 13 2g		<u>ー / / </u>	20. 0g	<u> たんぱく質 11.1g</u>		<u>ー 1,7 1 0171、041</u> たんぱく質 17.4g		<u> たんぱく質 16.5g</u>	21, 4g
	脂質 12.7g	13. 4g	脂質 19.0g	19. 7g	脂質 21.0g	21. 7g		15 8g	脂質 15.0g	15. 7g
	脂質 12.7g 炭水化物 20.5g	83. 4g	炭水化物 20.9g	83. 8g	炭水化物 9.4g	72. 3g	脂質 15.1g 炭水化物 26.6g	89. 5g	炭永化物 17.2g	80. 1g
	ナトリウム 811mg	<u></u>	ナトリウム 621mg	622mg	ナトリウム 714mg		ナトリウム 723mg		ナトリウム 717mg	718mg
	カリウム 328mg	400mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 376mg	448mg	カリウム 436mg	508mg	カリウム 532mg	604mg
	リン 130mg	207mg	リン 163mg	240mg	リン 152mg	229mg	リン 222mg	299mg	リン 93mg	170mg
	食塩相当量 2.1g	2. 1g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1. 8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(台	1) 150g	◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g	<u></u>	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
			DT T	I +-			+ 17 - L . I L .	ran	ユー とのがいては	
	鯖のトマトバジルソース		豚ロースの玉ねぎソース		サワラの味噌煮		煮込みタンドリーチキン	卵	ホッケの磯辺焼	麦
	高菜と大根の煮物	麦	じゃが芋とほうれん草のそぽろ煮		菜の花	 	キャベツソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 麦 乳麦			菜の花 人参しりしり	麦瓜鱼	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物	乳麦 麦	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮	乳麦 麦
	高菜と大根の煮物	麦	じゃが芋とほうれん草のそぽろ煮		菜の花 人参しりしり		キャベツソテー	乳麦 麦	インゲンソテー	乳麦 麦
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ 	卵乳麦	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 麦	インゲンソデー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦 卵乳麦
夕。	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 「おかず	麦乳麦ご飯セット	にやが学とほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず	ぎしていた。	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず	卵乳麦 ご飯セット	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず	乳麦 麦 麦 ご飯セット	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 ポかず エネルギー 314kca l	麦 乳麦 ご飯セット 604kcal	にゃが芋とほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kca	麦 ご飯セット 562kcal	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal	卵乳麦 ご飯セット 593kcal	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g	麦乳麦ご飯セット	にゃが草とほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g	<u>ご飯セット</u> 562kcal 18.8g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g	卵乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g	麦 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 23.7g	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g	変 ご飯セット 562kcal 18.8g 14.6g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g	卵乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 21.5g
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g	表 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg	乳麦 東 卵乳麦 ご飯セット 1565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg	表 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg	乳麦 東 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg	表 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg	デリー デリー	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg	乳麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg	乳麦 薬 デ デ デ 1565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g	表 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	デ ご飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g	乳麦 表 が乳麦 ご飯セット 1565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g	表 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g ご飯セット	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g 二飯セット	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g ご飯セット	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g	乳麦 変セット 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g こ飯セット
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 791kcal	表 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1,6g こ飯セット 1661kcal	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 804kcal	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g こ飯セット 1674kcal	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g よかず エネルギー 752kcal	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 263mg 1.4g こ飯セット 1692kcal	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g よかず エネルギー 764kca	乳麦 表 で飯セット 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 327mg 1.8g こ飯セット 1634kcal
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g	表 乳麦 ご飯セット 604kcal 18.2g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g ご飯セット 1661kcal 54.3g	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g こ飯セット 1674kcal 53.3g	来の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g	乳麦 変数セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 263mg 1.4g こ飯セット 1692kcal 56.1g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g	乳麦 表 で版セット 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 327mg 1.8g こ飯セット 1634kcal 54.6g
食	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g	表 三飯セット 604kcal 18.2g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g こ飯セット 1661kcal 54.3g 50.0g	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g	三飯セット 562kcal 18. 8g 14. 6g 84. 9g 668mg 616mg 239mg 1. 7g 二飯セット 1674kcal 53. 3g 47. 8g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g 脂質 41.2g	乳麦 でしている 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g でしている 1.4g 1692kcal 156.1g 43.3g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g	乳麦 変セット 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g こ飯セット 1634kcal 54.6g 46.4g
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g	表 三飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 二飯セット 1661kcal 54.3g 50.0g 235.1g	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 38.7g よかず 45.7g 炭水化物 59.0g	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 616mg 239mg 1.7g こ飯セット 1674kcal 53.3g 47.8g 247.7g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g よれギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g 脂質 41.2g 炭水化物 69.9g	乳麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g こ飯セット 1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 炭水化物 51.3g	乳麦 変セット 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g 二飯セット 1634kcal 54.6g 46.4g 240.0g
食	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg	表 三飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 二飯セット 1661kcal 54.3g 50.0g 235.1g 2187mg	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2037mg	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g ご飯セット 1674kcal 53.3g 47.8g 247.7g 2040mg	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2008mg	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g 脂質 41.2g 炭水化物 69.9g ナトリウム 1876mg	乳麦 三飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g 二飯セット 1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1879mg	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1946mg	乳麦 麦 小 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g 二飯セット 1634kcal 54.6g 46.4g 240.0g 1949mg
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg	表 三飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 二飯セット 1661kcal 54.3g 550.0g 235.1g 1357mg	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2037mg カリウム 1508mg	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g こ飯セット 1674kcal 53.3g 47.8g 247.7g 2040mg 1724mg	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2008mg カリウム 1424mg	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 三飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g 三飯セット 1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1879mg 1801mg	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1946mg カリウム 1426mg	乳麦 変 で 1565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 327mg 1.8g こ飯セット 1634kcal 54.6g 46.4g 240.0g 1949mg 1642mg
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 1141mg	表 三飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g こ飯セット 1661kcal 54.3g 54.3g 54.3g 54.3g 748mg 1357mg 748mg	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2037mg カリウム 1508mg リン 1508mg リン 1508mg	三飯セット 562kcal 18. 8g 14. 6g 84. 9g 668mg 616mg 239mg 1. 7g 二飯セット 1674kcal 53. 3g 47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 732mg	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2008mg カリウム 1424mg カリウム 1424mg	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g 脂質 41.2g 炭水化物 69.9g ナトリウム 1585mg カリウム 1585mg	乳麦 でしている ではない。 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g でしている。 1.4g でしている。 1.4g 1.56.1g 43.3g 258.6g 1879mg 1801mg 749mg 1801mg 749mg	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1946mg カリウム 1426mg	乳麦 表 でいます。 15 15 15 15 15 15 15 1
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 1141mg	でしている。 変数でする。 ではない。 では、できます。 できまする。 できままする。 できまする。 できまする。 できまする。 できまする。 できまする。 できまする。 できまする。 できままする。 できまなる。 できまなる。 できまなる。 できまなる。 できまなる。 できまなる。 できまなる。 できるなる。 できるなる。 できるなる。 できるなる。 できるなる。 できるな。 できるなる。 できるな。 できるなる。 できるなる。 できるなる。 できるな。 できるななる。 できるななる。 できるななる。 でき	はいずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2037mg カリウム 1508mg リン 1508mg リン 1508mg リン 501mg 食塩相当量 5.2g	三飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g ご飯セット 1674kcal 53.3g 47.7g 2040mg 1724mg 732mg 5.2g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	原乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg 5.0g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g こ飯セット 1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1879mg 1801mg 749mg 4.7g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 大トリウム 1946mg カリウム 1426mg カリウム 1426mg リン 440mg	乳麦 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 317mg 食塩相当量 5.6g	表 三飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 二飯セット 1661kcal 54.3g 50.0g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg 5.6g 1789kcal	世界が単とほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え これがず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2037mg カリウム 1508mg リン 1508mg リン 1508mg リン 501mg 食塩相当量 5.2g	三飯セット 562kcal 18. 8g 14. 6g 84. 9g 616mg 239mg 1. 7g こ飯セット 1674kcal 53. 3g 47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 732mg 5. 2g	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ おかず エネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2008mg カリウム 1424mg リン 496mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 880kcal	デリー では、 ででは、 ででいます。 でできます。 できまする。 できます。 できまする。 できまななな。 できまななな。 できまななななな。 できまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g こ飯セット 1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1879mg 1801mg 749mg 4.7g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1946mg カリウム 1426mg リン 440mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 892kca	乳麦 麦 小 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 188 こ飯セット 1634kcal 54.6g 46.4g 240.0g 1949mg 1642mg 671mg 5.0g 1762kcal
	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg フリウム 1141mg リン 2184mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg	で飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 1.6g 54.3g 50.0g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg 748mg 5.6g	まかずとほうれん草のそほろ素 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g	三飯セット 562kcal 18. 8g 14. 6g 84. 9g 616mg 239mg 1. 7g こ飯セット 1674kcal 53. 3g 47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 732mg 5. 2g	来の花 人参しりしり フレンチマカロニ ニネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2008mg カリウム 1424mg リン 496mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.7g 脂質 45.8g	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg 5.0g 1750kcal 54.4g 47.9g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g こ飯セット 1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1879mg 1801mg 749mg 4.7g	インゲンソテーれんこんの五目炒め煮ミックスマカロニサラダン・ボー 275kca たんぱく質 16.6g 14.8g	乳麦 麦 丁飯セット 565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 327mg 1.8g 丁飯セット 1634kcal 54.6g 46.4g 240.2g 1949mg 671mg 5.0g 1762kcal 55.4g 46.6g
食合計合計(合計)	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リシ 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 2184mg カリウム 1141mg リン 39.6g エネルギー 919kcal たんぱく質 40.4g 脂質 48.1g	三飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 1.6g 1.6g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg 748mg 5.6g 1789kcal 55.1g 50.2g	まかずとほうれん草のそぼる煮 若芽の酢味噌和え これがず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2037mg カリウム 1508mg リン 1508mg リン 501mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 900kcal たんぱく質 39.4g	でしている	来の花 人参しりしり フレンチマカロニ ニネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 725mg カリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2008mg カリウム 1424mg リン 496mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.7g 脂質 45.8g	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g こ飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg 5.0g 1750kcal 54.4g 47.9g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20. 6g 15. 9g 84. 2g 547mg 803mg 263mg 1. 4g こ飯セット 1692kcal 56. 1g 43. 3g 258. 6g 1879mg 1801mg 749mg 4. 7g 1818kcal 56. 7g 43. 5g	インゲンソテーれんこんの五目炒め煮ミックスマカロニサラダ おかずエネルギー 275kcaたんぱく質 16.6g 14.8g 法水化物 18.0gナトリウム 691mgカリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g おかばく質 39.9g 脂質 44.3g 大トリウム 1946mg カリウム 1426mg リン 440mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 892kcaたんぱく質 40.7g	乳麦 麦 丁飯セット 565kca 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 327mg 1.8g 丁飯セット 1634kca 54.6g 46.4g 240.0g 1949mg 1642mg 671mg 5.0g 1762kca 55.4g 46.6g
食 合計 合計(間	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg フリウム 1141mg リン 2184mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg	で飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 1.6g 1.6g 235.1g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg 5.6g 1789kcal 55.1g 50.2g 266.0g	まかずとほうれん草のそほろ素 若芽の酢味噌和え おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 13.9g	でしている	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ ニネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g ニネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2008mg カリウム 1424mg リン 496mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.7g 脂質 45.8g	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g ご飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 1750kcal 54.4g 47.9g 265.3g 2017mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ ニネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リン 186mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g 上たんぱく質 41.4g 脱貨 41.2g 炭水化物 1876mg カリウム 1585mg ウン 518mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 948kcal たんぱく質 42.0g 脂質 41.4g たんぱく質 42.0g 脂質 41.4g たんぱく質 42.0g 脂質 41.4g	記載	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 大トリウム 1946mg カリウム 1426mg リン 440mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 892kca たんぱく質 40.7g 脂質 44.5g	乳麦 麦 でいきます。
食合計合計(間食	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg リン 2184mg リン 1141mg サン 2184mg カリウム 1141mg ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg	表 乳麦 二飯セット 604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g 1.6g 1.6g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg 748mg 55.6g 1789kcal 55.1g 50.2g 266.0g	まかずとほうれん草のそほろ素 若芽の酢味噌和え	でしている	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ ニネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g ニネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 上たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g カリウム 2008mg カリウム 2008mg カリウム 1424mg リン 496mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.7g 脂質 45.8g 炭水化物 76.6g ナトリウム 2014mg カリウム 1544mg	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g ご飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg 1640mg 727mg 5.0g 1750kcal 54.4g 47.9g 265.3g 2017mg 1760mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ ニネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リシ 186mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g 脂質 41.2g 炭水化物 1585mg ウン 1585mg ウン 1585mg ウン 1585mg カリウム 1876mg カリウム 1699mg	乳麦 麦 ご飯セット 576kcal 20. 6g 15. 9g 84. 2g 547mg 803mg 263mg 1. 4g こ飯セット 1692kcal 56. 1g 43. 3g 258. 6g 1879mg 1801mg 749mg 4. 7g 1818kcal 56. 7g 43. 5g 289. 1g	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 大トリウム 1946mg カリウム 1426mg リン 440mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 892kca たんぱく質 40.7g 脂質 44.5g 炭水化物 82.2g ナトリウム 1952mg カリウム 1546mg	乳麦 麦 丁 565kca 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g こ飯セット 1634kca 54.6g 240.0g 1949mg 671mg 671mg 5.0g 1762kca 55.4g 46.6g 270.9g 1762mg
食 合計 合計(間	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 919kcal たんぱく質 40.4g 脂質 48.1g たんぱく質 40.4g 脂質 48.1g 大んぱく質 40.4g 脂質 48.1g 大りウム 2190mg カリウム 1261mg リン 531mg	表 乳麦 18. 2g. 23. 7g. 74. 1g. 633mg. 513mg. 275mg 1. 6g 1. 6g 200 0g. 235. 1g. 2187mg. 748mg. 748mg. 748mg. 550. 0g. 275mg. 2187mg. 1357mg. 748mg. 748mg. 50. 2g. 266. 0g. 2193mg. 1477mg. 762mg.	まかずとほうれん草のそほろ素 若芽の酢味噌和え	三飯セット 562kcal 18. 8g 14. 6g 84. 9g 668mg 616mg 239mg 1. 7g 三飯セット 1674kcal 53. 3g 47. 8g 247. 7g 247. 7g 274. 7g 1724mg 732mg 732mg 1724mg 732mg 1724mg 734mg 734mg 744mg 744mg	来の花 人参しりしり フレンチマカロニ ニネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g ニネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 上たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g カリウム 1424mg カリウム 1424mg カリウム 1424mg カリウム 1424mg カリウム 39.7g 脂質 45.8g たんぱく質 39.7g 脂質 45.8g たんぱく質 39.7g 脂質 45.8g 大トリウム 2014mg カリウム 1544mg	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g ご飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 1750kcal 54.4g 47.9g 265.3g 2017mg 1760mg 741mg	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	記載	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g よかず エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g カリウム 1946mg カリウム 1426mg リン 440mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 892kca たんぱく質 40.7g 脂質 44.5g 炭水化物 82.2g ナトリウム 1952mg カリウム 1546mg	乳麦 麦 丁 565kca 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g こ飯セット 1634kca 54.6g 240.0g 1949mg 671mg 671mg 55.4g 46.6g 270.9g 1762kca 1762kca 55.4g 46.6g 270.9g 1762mg 685mg
食合計合計(間食込)	高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮 エネルギー 314kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 632mg カリウム 441mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg リン 2184mg リン 1141mg サン 2184mg カリウム 1141mg ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg カリウム 1141mg	表 乳麦 二飯セット 604kcal 18. 2g 23. 7g 74. 1g 633mg 513mg 275mg 1. 6g 1. 6g 200 セット 1661kcal 54. 3g 550. 0g 235. 1g 2187mg 748mg 748mg 748mg 755. 1g 50. 2g 266. 0g 2193mg 1477mg 762mg 762mg 5. 6g	まかずとほうれん草のそほろ素 若芽の酢味噌和え	三飯セット 562kcal 18. 8g 14. 6g 84. 9g 668mg 616mg 239mg 1. 7g 三飯セット 1674kcal 53. 3g 47. 8g 247. 7g 247. 7g 274. 7g 1724mg 732mg 732mg 1724mg 732mg 1724mg 734mg 734mg 744mg 744mg	菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ ニネルギー 303kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 21.8g ナトリウム 550mg リン 202mg 食塩相当量 1.8g ニネルギー 752kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g 上たんぱく質 38.9g 脂質 45.6g カリウム 2008mg カリウム 2008mg カリウム 1424mg リン 496mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.7g 脂質 45.8g 炭水化物 76.6g ナトリウム 2014mg カリウム 1544mg	所乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g ご飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 1750kcal 54.4g 47.9g 265.3g 2017mg 1760mg 741mg 5.0g	キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ ニネルギー 286kcal たんぱく質 15.7g 15.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 546mg カリウム 731mg リシ 186mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 41.4g 脂質 41.2g 炭水化物 1585mg ウン 1585mg ウン 1585mg ウン 1585mg カリウム 1876mg カリウム 1699mg	記載	インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 275kca たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 691mg カリウム 489mg リン 250mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g よかず エネルギー 764kca たんぱく質 39.9g よかり エネルギー 1946mg カリウム 1426mg リン 440mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 892kca たんぱく質 40.7g 脂質 44.5g 炭水化物 82.2g ナトリウム 1952mg カリウム 1546mg リン 454mg 食塩相当量 5.0g	乳麦 麦 丁飯セット 565kca 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 1.8g 丁飯セット 1634kca 54.6g 240.4g 240.4g 240.4g 1642mg 671mg 5.0g 1762kca 55.4g 46.6g 270.9g 1955mg 1762mg 685mg 5.0g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

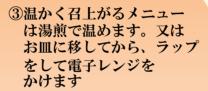
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利田までは冷蔵庫にて
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。